



SPEZIE: ALLEATE DELLA GASTRONOMIA E DELLA SALUTE

«Una sostanza vegetale aromatica in forma intera, macinata o granulare, la cui funzione significativa nel cibo è quella di “condimento piuttosto che di nutrimento” e dalla quale non è stato rimosso nessun olio volatile o altro principio aromatizzante: questa la definizione alquanto particolare de La Food and Drug Administration (FDA).

Le spezie sono conosciute e usate fin da tempi antichissimi. Per secoli hanno mosso l'economia

dell'Europa, non solo a fini gastronomici (per preservare alimenti e prolungare la freschezza dei cibi con lo scopo d'impedire il proliferare della flora batterica o di mascherare sapori e odori di alimenti non freschi), ma anche per il piacere di profumare i cosmetici, l'aria e per scopi terapeutici. Da lungo tempo, stanno alla base della medicina in diversi paesi, e, attualmente, sono oggetto di studio soprattutto da parte delle industrie chimiche, farmaceutiche e

alimentari per via del loro uso potenziale nel migliorare la salute. I benefici delle spezie sull'organismo:



- **Peperoncino:** effetti antibatterici;
- **Curcuma:** effetti anti-infiammatori e immunostimolanti;
- **Cardamomo:** proprietà antiossidanti e digestive;

- **Cannella:** proprietà antidiabetiche;
- **Zenzero:** proprietà antiossidanti, anti-infiammatorie, digestive e antinausea;
- **Aglione:** proprietà antibatteriche, immunostimolanti, ipotensive;

- **Coriandolo:** effetti digestivi;
- **Chiodi di garofano:** capacità antiossidanti, antibatteriche e anestetiche;
- **Cumino:** proprietà digestive;
- **Zafferano:** proprietà antiossidanti e digestive.



Le spezie rappresentano, inoltre, un buon aiuto come supplementi di vitamine (gruppo B e vitamina C) e di sali minerali (calcio e ferro). In cucina possono aiutare a ridurre l'aggiunta di:

- **grassi e sale** esaltando il sapore e l'appetibilità delle pietanze (Cumino, Zenzero, Coriandolo),
- **zucchero** (Cardamomo, Cannella).

riduzione dell'assorbimento post-prandiale del glucosio e nella stimolazione del rilascio d'insulina.



Facilita la riduzione dei livelli di colesterolo LDL e l'aumento del colesterolo HDL nel sangue. La cannella ha, inoltre, proprietà digestive, antivirali e antibatteriche: con la capacità di inibire lo sviluppo dell'*Helicobacter pylori*, un fattore di rischio riconosciuto nell'insorgenza del tumore allo stomaco.

Il **CARDAMOMO** esiste sotto due diverse specie ed è diffuso in India e Malesia. Questa pianta ha dimostrato di avere proprietà antiossidanti e stimolanti del sistema immunitario. Le proprietà curative interessano diversi distretti corporei. La masticazione di alcuni semi di cardamomo contrasta fenomeni come l'alitosi e i gas intestinali, favorisce i processi digestivi e sembra contrastare i comuni dolori di stomaco.



La **CANNELLA** (o **CINNAMOMO**) è ottenuta dalla corteccia di un albero sempreverde. Possiede diverse proprietà "antidiabetiche": alcuni studi hanno dimostrato come la cannella intervenga nella riduzione della glicemia, nella

Il **CUMINO** è una pianta originaria della regione orientale del Mediterraneo e dell'India. In passato era prevalentemente usata come rimedio naturale date le proprietà benefiche e curative. L'elemento più abbondante dell'olio di semi di cumino presenta proprietà antiossidanti, antimicrobiche, anti-infiammatorie e chemio preventive. Il cumino rappresenta, inoltre, un valido aiuto per la digestione, nei casi di meteorismo postprandiale e aerofagia, poiché aiuta a regolare il transito intestinale e riduce la formazione di gas.



La **CURCUMA** è una pianta perenne del sud-est asiatico. La *curcumina* è il componente attivo di questa spezia che possiede notevoli proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, immuno-modulanti. La curcumina si è vista influenzare gli aspetti

principali legati al diabete mellito, prevenendo le possibili complicazioni associate a questa patologia. E' impiegata efficacemente nel trattamento di dolori articolari, artrite e artrosi, grazie alla sua azione antinfiammatoria e analgesica. Riconosciuta anche come potente antiossidante, la pianta è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dei processi d'invecchiamento cellulare. A livello topico la curcuma svolge un'azione cicatrizzante.



Lo **ZENZERO** è una radice originaria dell'Asia orientale. Il principio attivo di questa pianta è il *gingerolo* che è stato dimostrato essere in grado di ridurre la formazione dei radicali liberi, di avere proprietà antiossidanti e immuno-stimolanti. Lo zenzero è anche

riconosciuto per la sua utilità nel ridurre la nausea e disturbi digestivi; sembra inoltre avere azione lenitiva e protettiva contro l'infiammazione della mucosa gastrica.



Le spezie possono arricchire notevolmente il nostro regime alimentare. Molti dei composti derivati dalle spezie, sono potenti antiossidanti e sono di grande interesse in campo medico poiché possono aiutare a proteggere il corpo umano dallo stress ossidativo e dai processi infiammatori implicati nell'eziologia delle malattie cardiovascolari, infiammatorie, di alcune malattie croniche e del cancro. Gli antiossidanti, come quelli contenuti nelle spezie, sono sostanze che ostacolano questi processi, ritardandoli o sopprimendoli. Tutto ancora e in corso di studi più approfonditi.



La dott.ssa Anna Vignandel si è brillantemente laureata in Dietistica presso l'Università degli Studi di Padova Facoltà di Medicina e Chirurgia nel 2011.

Ha orientato fin dai tempi universitari la sua formazione al trattamento dei Disturbi del comportamento alimentare collaborando anche all'interno del Centro per i Disturbi Alimentari e del Peso DCAP di Portogruaro USSL n. 10.

Dal 2011 svolge la libera professione occupandosi di Counselling nutrizionale, educazione alimentare e terapeutica in situazioni fisiologiche e patologiche per le diverse fasce d'età.

Inoltre si occupa all'interno della ristorazione collettiva e scolastica, della redazione di menù per l'utenza scolastica, controllo e gestione delle diete speciali per soggetti con allergie e intolleranze.

Dal 2014 collabora con lo Studio Dietistico Pavan, occupandosi di attività clinica ambulatoriale.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.



*LoStudio Dietistico Pavan
vi augura
Buone Feste*



**Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it**